

나도 금주에 성공할 수 있다!



이명오

인제대학교 사회복지학과 교수, 김해시 정신보건센터 소장

술은 인류의 역사와 함께 면면히 존재해오며 인간과 독특하게 관계를 가져왔다. 때로는 기쁨을 배가시키고 슬픔을 달래주는 애첩같이... 때로는 소리없이 밝음을 거두는 해질녘 땅거미같이 고귀한 목숨을 앗아가는 염장 [846년(문성왕 8년) 청해진(靑海鎭: 莞島)에서 해상왕 장보고에게 거짓 항복을 하고, 술에 취한 그를 단칼에 암살한 칼잡이]같은 암살자같이... 이렇듯 술은 칼과 같은 것으로 자루를 잡으면 쓸모있는 연모가 되지만 날을 잡으면 손이 베이는 이중성을 가지고 있다.

최근 건강에 대한 관심이 늘어가면서 흡연이나 음주습관에 대한 가치관에 변화가 있지만 여전히 우리나라의 음주 문제는 심각한 수준이다. 2002년 한국음주문화 연구센터 자료에 의하면 술 때문에 업무 효율이 현격히 떨어지거나 산업재해 등 사고를 당하거나 신체질환이 생기는 등의 '알코올문제'는 남자 직장인의 21.8%, 여자 직장인의 10%에게 있는 것으로 나타났다. 술을 마시는 빈도는 주 2회 이상이 37.1%이며 주 4회 이상 마시는 직장인은 10%라고 한다.

각종 매스컴을 통해 보게 되는 술 소비를 부추기는 잘못된 음주습관의 고발, 음주운전자의 참혹한 교통사고, 신입생 환영회의 음주후 사망사고, 조직의 음주문화를 따라가지 못해 받는 불이익등은 이루 말할 수 없이 많다. 이러한 음주행태는 실제로 술을 마시는 개인에게 뿐만 아니라 가정, 직장 및 사회 전반에 이르기까지 다양하고 술로 인한 피해 또한 천문학적이다. 해마다 음주로 인한 사고와 질병으로 2만3천여명이 숨지고 이로 인한 경제적 손실도 16조원에 달한다.

'음주'와 '금주'는 개인의 선택사항이지만 술 마신 후의 문제는 개인의 문제가

이미 아니다. 요컨대 알코올중독은 폭음 대국인 우리나라에서 이미 의료보험의 대상으로 지정되어 국가적 차원에서 공동으로 해결해야 하는 과제로 대두되었다. 18세기부터 있었지만 알코올중독이 질병이라는 주장은 이제 알코올중독이 개인의 도덕, 의지, 책임 문제가 아니라 인간사회가 공동으로 해결해야 하는 질병으로 인식하게 되었다.

세계보건기구(WHO)는 알코올중독을 '전통적 음주습관의 범위를 넘어서 음주하는 경우를 말하며 건강은 물론 직업상실, 가정파탄, 경제적 궁핍, 위법행위 등의 막대한 사회적 손실 및 압력에도 불구하고 자신의 음주를 통제하지 못하는 것으로 특징지어지는, 치료가 필요한 하나의 질병'으로 정의하고 있다.

이러한 알코올 중독자는 이제 자신이 술을 마시면 안되는 사람임에도 불구하고 이러한 사실을 완강히 부정한다. 가령 예를 들어 보자. 여러분이 옷담 백숙을 먹고 나서 온 몸에 붉은 반점이 나타나며 가렵고 붓는 신체적 부작용이 나타난다면 여러분은 이제부터 옷담 백숙을 먹겠는가? 아마 아무도 먹지 않을 것이다. 알코올 중독자들은 이제 체질이 바뀌어 예전과 달리 술을 마시면 성질과 몸에 이상한 부작용(기억상실, 직장 및 가정생활, 인간관계의 황폐화, 신체질병 등)이 나타나는 사람들이다. 마치 닭고기 먹으면 신체적 부작용이 나타나는 사람이 옷담 백숙을 먹은 것처럼...

알코올 중독자들은 이제부터 '자신은 체질이 변하여 술을 마시면 평소 성질과 체질에 이상한 변화가 일어난다'는 것을 인정해야 한다. 이



것이 알코올중독으로부터 회복하는 첫 걸음이다. 동시에 회복에 중요한 변수는 알코올 중독자가 회복을 바라는 그의 열망을 어떻게 계속 유지시켜 나가는가에 있다. 왜냐하면 우리 사회는 속칭 '술 권하는 사회'라고 할 만큼 절주, 단주를 어렵게 하는 관대한 음주문화가 도사리고 있기 때문이다. 그렇기 때문에 단주동기를 강화시켜나가기 위해서 알코올중독에 대한 깊은 이해와 이로 인한 무력한 생활을 심도있게 통찰하여야 한다.

자신의 주변을 단주를 위한 환경으로

현재까지의 자신의 인격과 의지로는 음주를 더 이상 조절하거나 단주할 수 없다는 사실을 철저하게 인식하여야 한다. 단주 자체가 목적이 아니고, 단주생활이 삶의 목표가 되어야 한다. 그리하여, 알코올중독자의 인격이 점진적이고 근본적인 성숙을 이어나가야 하며, 알코올에 의한 신속하고 간편한 적응이 필요하지 않은 단계로 이행되어야 한다. 이러한 과정은 오랜 시간이 걸리며, 재발이 이 과정 중에 쉽게 찾아든

다. 그러므로 안전해질 때까지는 단주친목모임(AA)과 알코올 전문병원 그리고 가족들과의 지지망을 강화시켜나가야 한다.

가족의 지지 없이는 단주가 어렵다

특히 가족의 지지와 단주를 돕는 노력은 매우 중요하다. 가족은 자신의 가족중의 한 사람이 알코올중독이라는 병에 걸렸다는 사실을 더 이상 부정하지 말고 냉정히 직시하며 필요한 조치에 대해서 단호한 태도를 보여야 한다. 동시에 알코올중독에 대한 편견이나 선입관을 버리고 알코올중독이 어떠한 것인지 배워야 한다. 그리하여 알코올 중독자 가족이 자신의 병을 알고 병을 치료하려고 노력할 경우 따뜻한 보살핌과 격려, 용기를 심어주고 인정해 주는 태도를 보여야 한다.

단주를 위해 매일매일 실천해야 할 4가지

그러나 무엇보다도 알코올중독자 개인의 노력이 가장 중요하다. 단주하는 생활을 목표로 자신을 새롭게 만들어 나가기 위해서는 우선 금주에 대한 자신의 단호한 결심이 중요하다. 매일 매일의 실천사항으로 다음 4가지를 아침, 저녁으로 되새기는 것은 많은 도움이 된다.

첫째, 허기짐(공복)을 조심해야 한다.

이는 배고플 때 술 생각이 자신도 모르게 나기 때문이며 특히 해질 무렵 배고플 때를 빨리 벗어나야 한다. 따라서 하루 중 가장 취약한 시간대에 적절한 식이요법 계획을 세워 준비하여 실천하는 것이다. 술 대신 몸에 좋은 다양한 음

식을 통해 음주의 유혹을 뿌리쳐야 하는 것이다. 배부르면 술 생각이 잘 나지 않는 법이다.

둘째, 외로움(자기연민) 또한 단주결심에 최대의 적이다.

술을 마시지 않는다고 해서 자신이 전혀 능력이 없거나 불쌍한 사람이 아니다. 오히려 항상 맑은 정신으로 적절한 판단과 건전한 생각에서 비롯되는 가정생활이 주는 즐거움을 누릴 수 있지 않는가? 하고 반문하자. 결코 외롭지 않다. 사랑하는 가족이 있지 않은가? 더 이상 술 권하지 않고 오히려 건강을 걱정해주는 친구나 동료도 있을 것이다. 동시에 단주친목(AA)에 참석하거나 알코올중독증에서 회복된 사람의 도움을 받으며 외로움과 자기연민에서 벗어나야 한다.

셋째, 분노(화)는 단주를 통해 얻는 평화를 일격에 무너뜨리는 치명적인 마수이므로 가능한 빨리 진정을 되찾아야 한다.

화가 날 때 호흡을 길게 하며 잠시라도 생각을 해보는 습관을 가지자. 상황이 나를 화나게 만드는 것이 아니라 그 상황을 받아들이고 판단하는 나의 생각이 나를 화나게 만든다는 사실을 알 필요가 있다. 생활 속에서 화가 날 경우 잠시 하던 일을 멈추고 크게 숨을 내쉬며 화나게 하는 생각에 즉시 반박해보자. '과연 이 상황 때문에, 그 사람 때문에, 이 일 때문에 과연 정말 내가 이렇게 화를 내야 하는가?' 하고 말이다.



넷째, 술에 미치는 생각의 함정과 술에 대한 잘못된 관념을 버려야 한다.

단주시의 편안함을 기억하고, 음주로 인한 아픔(신체 건강, 가족, 인간관계, 일 등)을 기억해야 한다. 항상 방심하고 자신을 과신하는 건방진 판단을 할 때 불행이 찾아온다. 단주를 결심하고 생활하는 도중 '설마' 하고 몇 잔의 술만을 마시기 시작한다. 몇 번의 이러한 경험이 자만심을 키워 '술에 대해 이제 자신있다'는 잘못된 관념으로 마시기 시작하면 조절불능상태에 빠지는 것은 시간문제이다. 이렇듯 '몇 잔인데 뭐 어때' 하는 잘못된 관념이 큰 독을 무너뜨리는 조그만 물구멍 역할을 하게 된다는 것이다. 결국 술에 대해 자신에 대해 겸손해야 단주할 수 있다.

알코올중독증은 이제 더 이상 우리에게 생소한 병이 아니다. 또 술 좋아하는 사람의 습관도 아니다. 하루라도 빨리 병으로 인식하여 치료를 받으면 새로운 인생을 시작할 수 있으나 치료하지 않으면 인격의 황폐까지 초래하는 무서운 병이다.

알코올로 인한 병폐는 알코올 중독자 한사람의 책임이 아니라는 것은 누구라도 아는 사항이겠지만 다시금 사회는 그 책임을 통감하여 알코올 중독자의 치료에 함께 하는 분위기를 조성해야 하겠고, 특히 피해를 받아온 가족들은 예전의 알코올 중독자에 대한 기억으로 알코올 중독자의 노력을 무시하지 말고 따뜻한 배려와 사랑으로 안내하며 함께 단주를 통한 사회생활 유지에 임한다면 알코올 중독증의 극복에도 성공할 수 있으리라 여겨진다. >

술 마신 후 먹어서는 안되는 약물

- Acetaminophen 간장장애 증대
타이레놀, 쿠올펜, 아세트 아미노펜
- Aspirin 위장장애 증대
아스피린, 로날
- Chmetidine 위궤양 악화
시그나틴정, 에추누, 타가메르
- Dexamethasone 위궤양 발생위험 증대
덱사소론정, 데사코티실정
- Dextromethorphan 과도한 진정작용
덱사소로판정, 러미라정
- Diazepam 과도한 진정작용
바류제팜정, 바리움
- Enalapril 과도한 혈압강하
레니텍정, 알프린정, 에나프린정
- Furosemide 탈수, 숙취 등의 부작용 증대
라식스, 후릭스
- Ibuprofen 위장장애 증대
모트린정, 부루펜, 골쓰린
- Mefenamic acid 위장장애 증대
폰스텔, 폰달
- Metronidazole 부작용 증대
로도질, 후라시닐
- Ranitidine 약효감소
유란타, 잔탁, 큐란
- Sucralfate 약효감소
복합아루사루민